

HOJA DE EJERCICIOS 2.3: PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA

PRÁCTICA DE EXPLORACIÓN CORPORAL

Comience prestándole atención a su cuerpo.
Puede cerrar los ojos si le resulta cómodo.
Puede percibir su cuerpo, sentado, dondequiera que esté sentada.
Sienta el peso de su cuerpo sobre la silla y el suelo,
y respire profundamente varias veces.
Respire profundamente,
reciba más oxígeno y relaje el cuerpo
al exhalar.
Sienta una relajación más profunda.
Puede percibir sus pies sobre el suelo.
Perciba la sensación de sus pies tocando el suelo,
el peso, la presión, la vibración y el calor.
Puede percibir sus piernas contra la silla.
Presión, pulsación, pesadez, ligereza.
Perciba su espalda contra la silla.
Preste atención al área del estómago.
Si su estómago está tenso o duro, relájelo.
Inhale una vez.
Perciba sus manos.
¿Están tensas o apretadas?
Vea si puede relajarlas.
Perciba sus brazos.
Perciba cualquier sensación en sus brazos.
Relaje sus hombros.
Perciba su cuello y su garganta.
Relájelos.
Relaje su mandíbula.
Relaje su rostro y sus músculos faciales.
A continuación, perciba todo su cuerpo presente.
Inhale una vez más.
Sea consciente de todo su cuerpo lo mejor que pueda.
Inhale una vez.
Y entonces, cuando esté lista, puede abrir sus ojos.

